VE 680

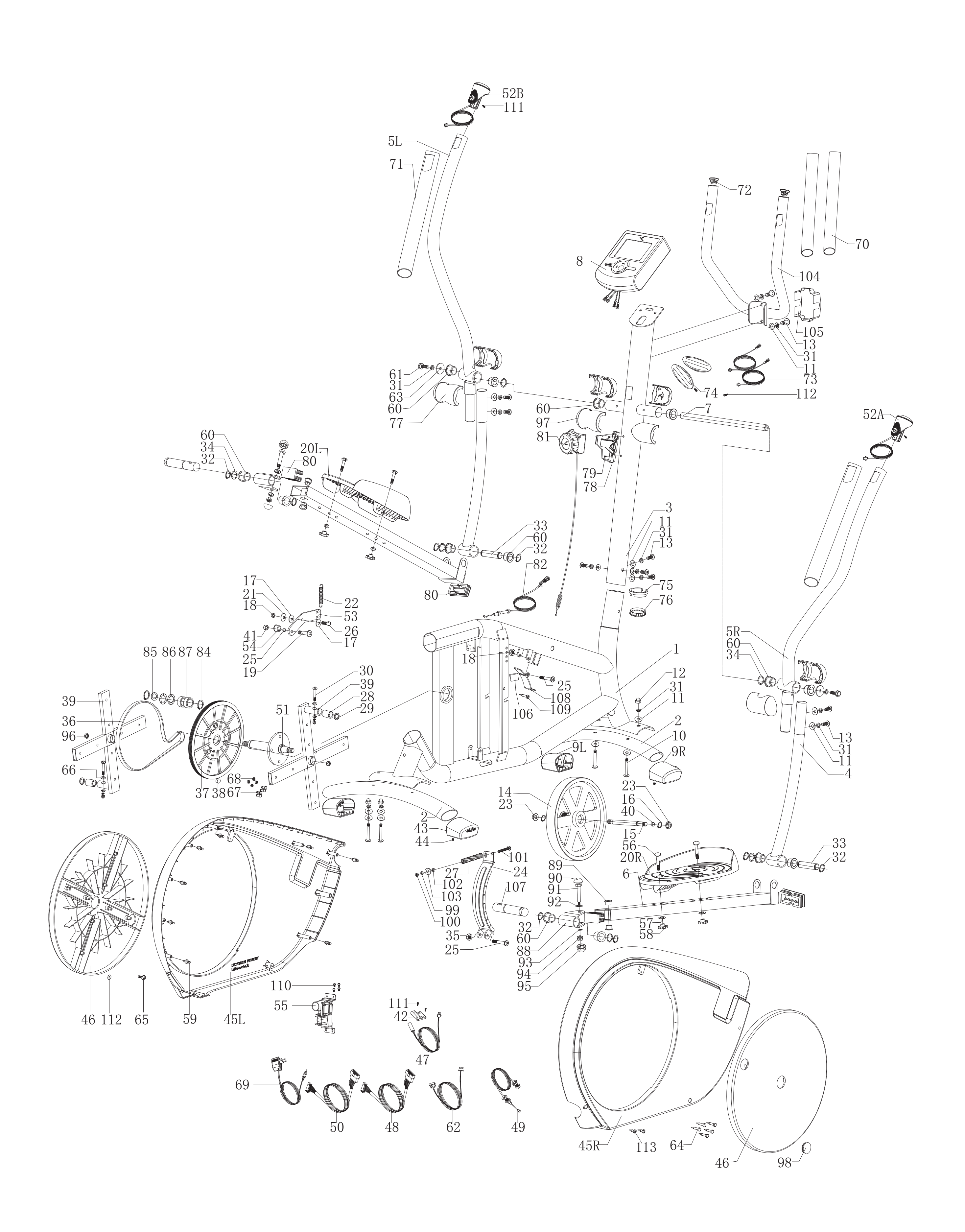
NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING

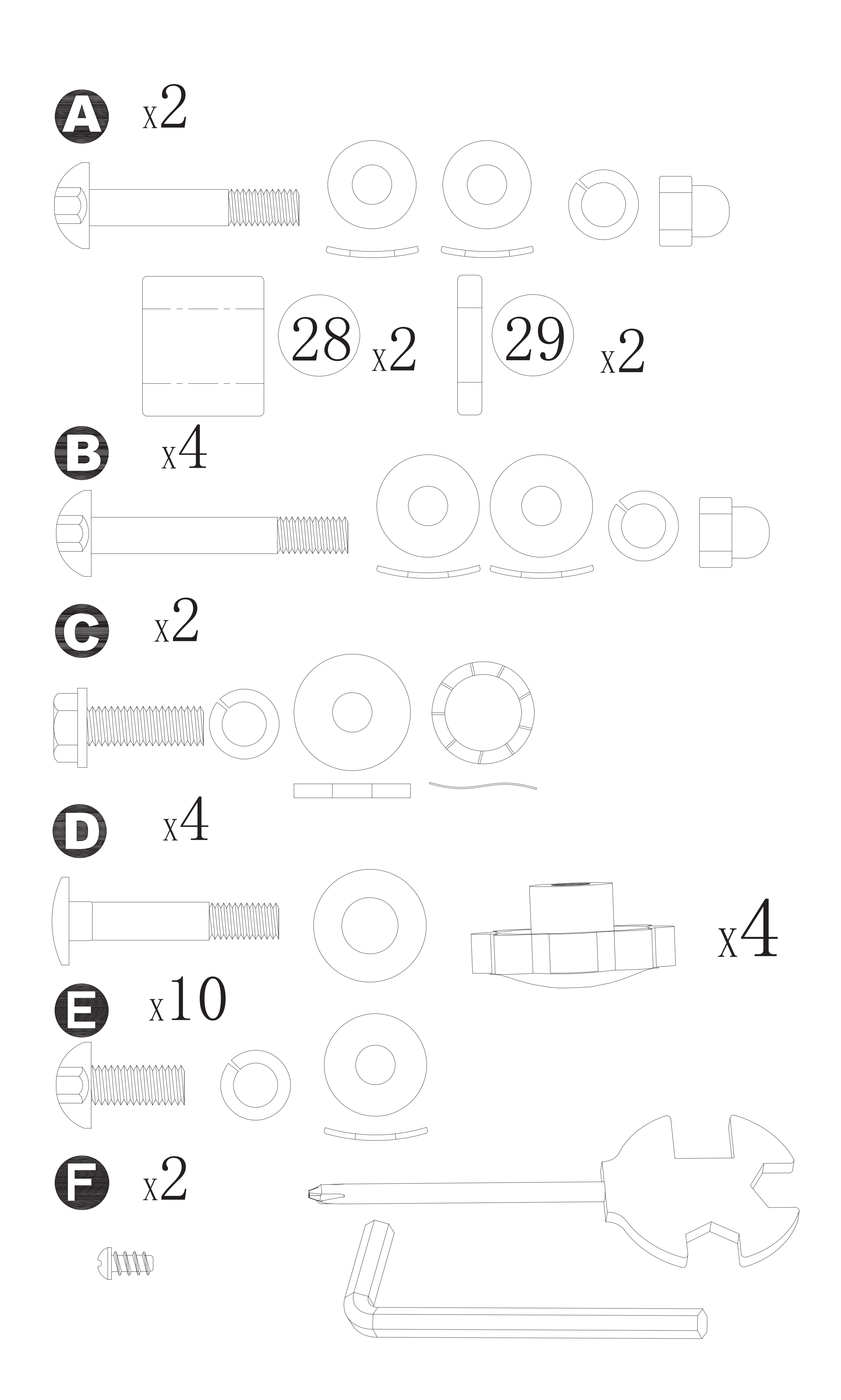
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD K POUŽITÍ

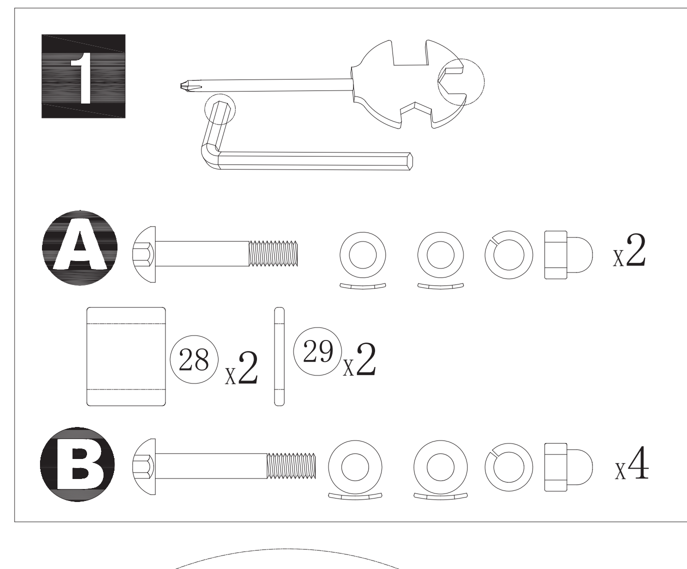
BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
دليل الاستخدام
使用说明
使用說明書



ASSEMBLY • MONTAGE •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝




A
x2
28
x2
29
x2
B
x4
C
x2
D
x4
x4
E
x10
F
x2



1-3

28

29

107

A x2

1

2

B x2

!

!

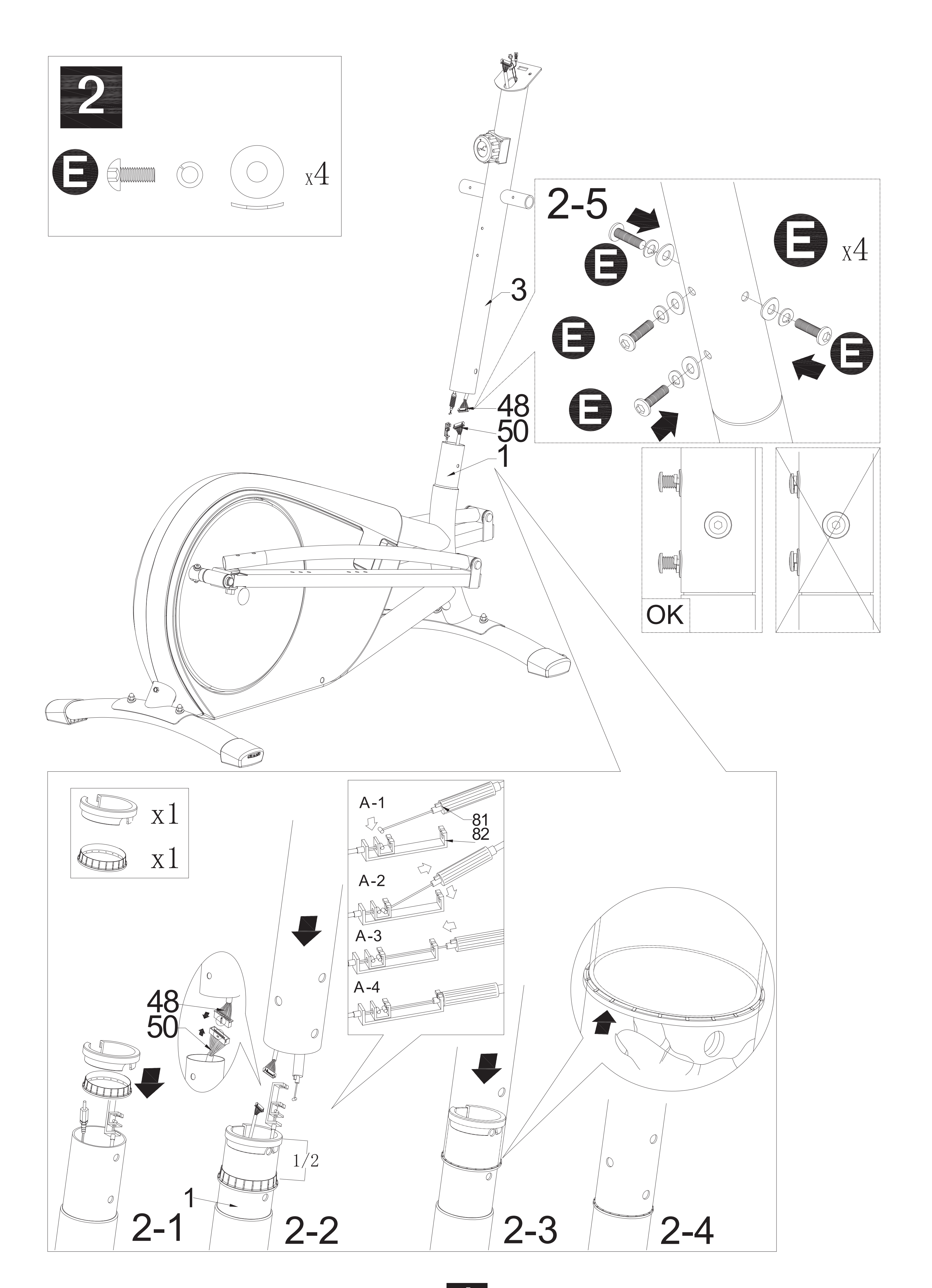
1-1

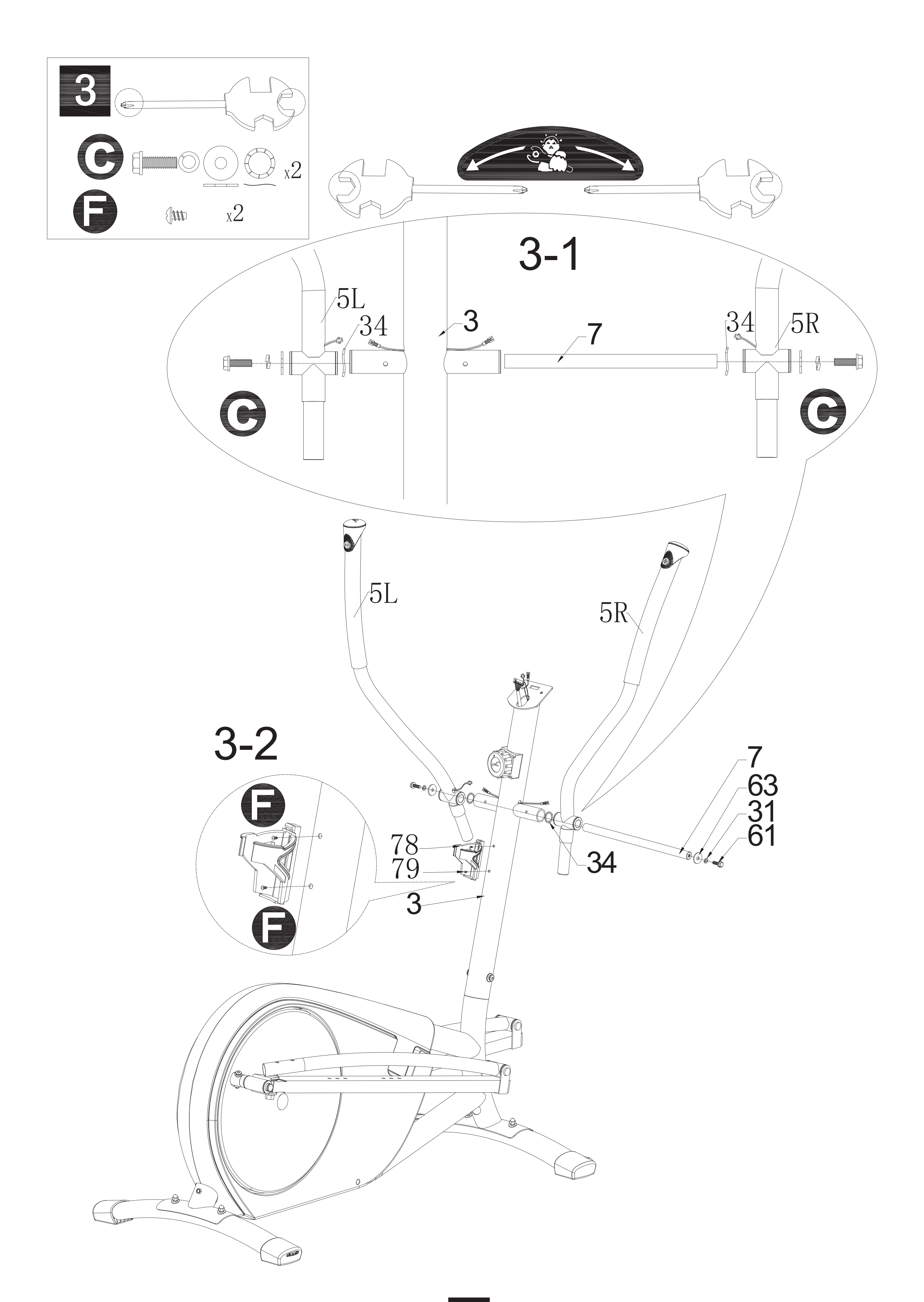
!

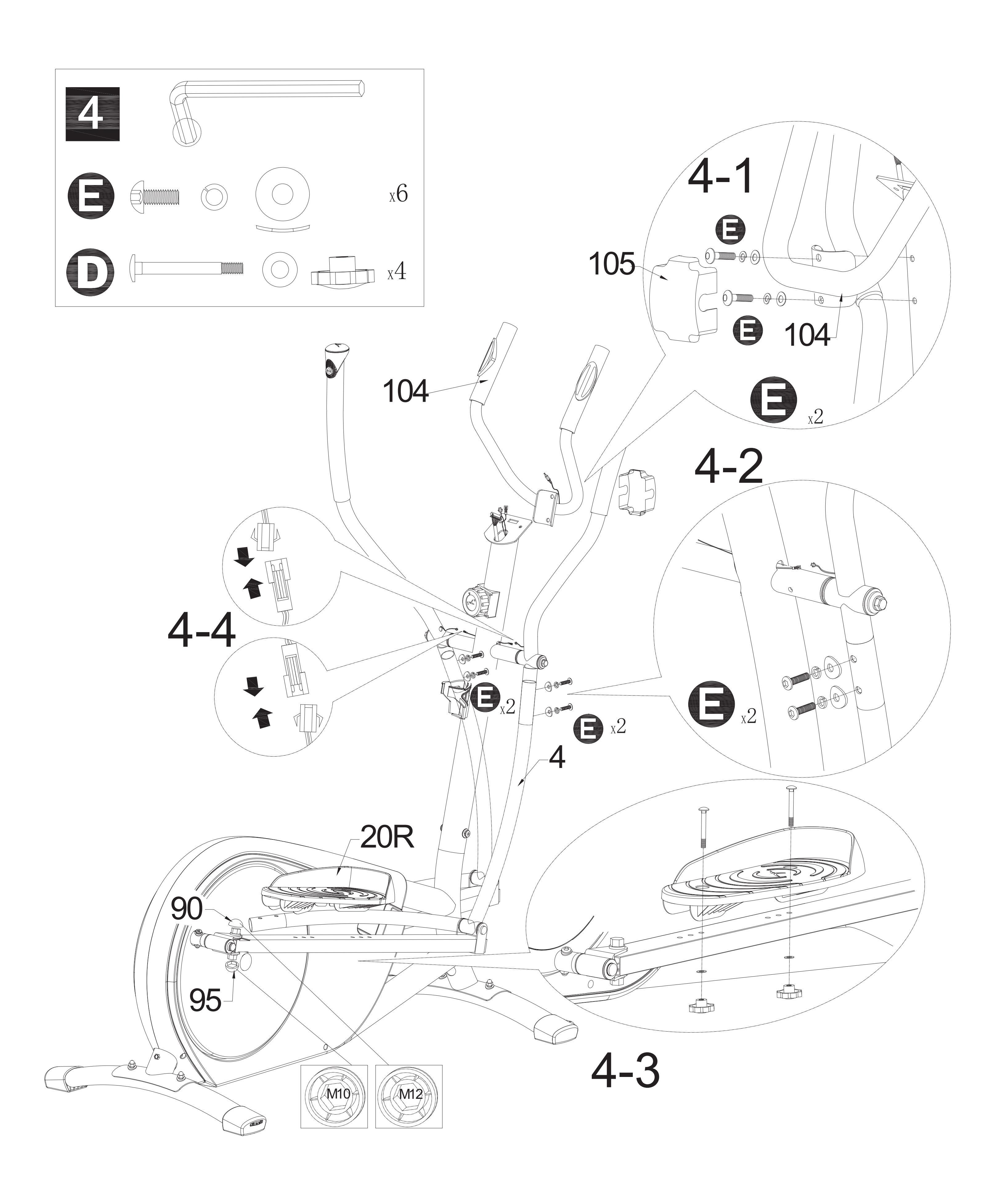
!

B x2

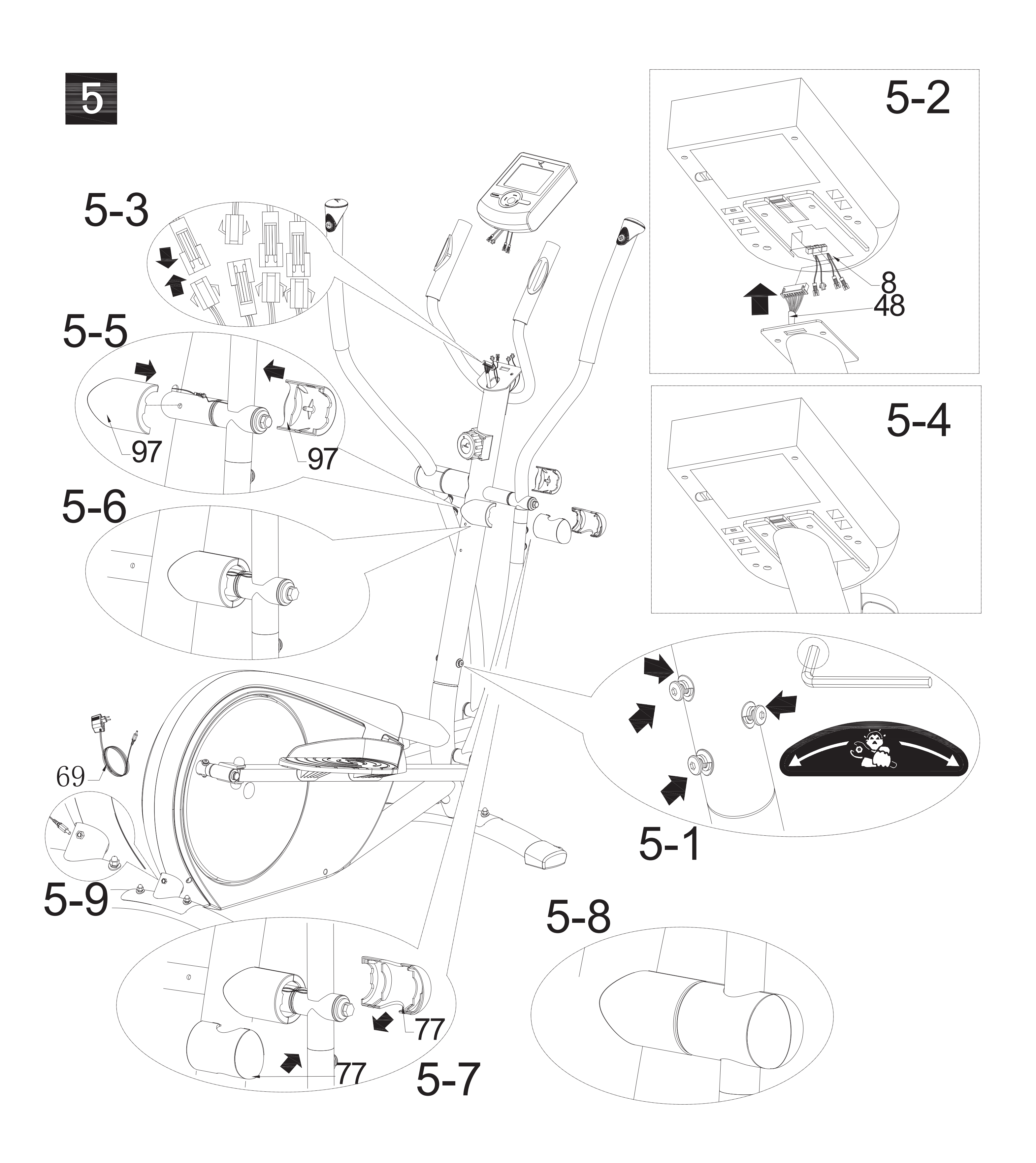
1-2


2
E
x4
3
48
50
1
2-5
E
x4
OK
x1
x1
A-1
81
82
A-2
A-3
A-4
48
50
1/2
1
2-1
2-2
2-3
2-4


3
C
x2
F
x2
3-1
5L
34
3
7
34
5R
C
C
5L
5R
3-2
F
F
78
79
3
7
63
31
61
34


4
x6
x4
4-1
105
104
104
x2
4-2
x2
4-4
x2
x2
4
20R
90
95
M10
M12
4-3

5



ESPAÑOL

Ha elegido un aparato de fitness de la marca DOMYOS, por lo que agradecemos su confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todos los deportistas se mantengan en forma. Este producto ha sido creado por deportistas para deportistas. Estaremos encantados de recibir comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS. Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, lo mismo que el equipo de creación de los productos DOMYOS. También puede visitar la web www.DOMYOS.com. Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted sinónimo de placer.

PRESENTACIÓN

Este producto es un aparato de entrenamiento de nueva generación. Este producto cuenta con una resistencia magnética para un gran confort de pedaleo silencioso y sin golpes. Este producto asocia los movimientos circulares de la bicicleta, los movimientos horizontales de la carrera a pie y los verticales del stepper. El movimiento elíptico de las piernas asociado al movimiento de los brazos permite desarrollar los glúteos, los cuadriceps, las pantorrillas, los dorsales, los pectorales y los bíceps. La bicicleta elíptica es una excelente forma de actividad cardio-training. El aparato elíptico permite tonificar las piernas y los glúteos y la parte alta del cuerpo (busto, espalda y brazos). Participan también en el ejercicio los músculos de las pantorrillas y la parte baja de los abdominales. Podrá reforzar el trabajo de los glúteos pedaleando hacia atrás. El entrenamiento en este aparato tiene como objetivo aumentar su capacidad cardiovascular. Según este principio, mejora su condición física, su rendimiento y quema calorías (actividad indispensable para perder peso en asociación con un régimen).

ADVERTENCIA

La búsqueda de la buena foma física debe practicarse de manera CONTROLADA. Antes de empezar cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente y que no hayan practicado deporte durante varios años. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

SEGURIDAD

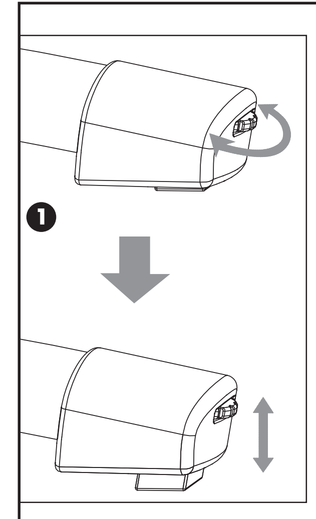
Para reducir el riesgo de heridas graves, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

1. Antes de usar este producto, lea todas las instrucciones de este manual. Use el producto solo de la manera descrita en este manual. Conserve el mismo durante toda la vida del producto
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo
3. DOMYOS se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por heridas o por los daños infligidos a cualquier persona a causa de una mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona
4. Este aparato está conforme con las normas europeas (norma CE, normas EN-957-1 y EN 957-9 clase HA) relativas a los aparatos de fitness de uso doméstico y no terapéutico (equivalente GB17498). No lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
5. Utilice el producto en un lugar despejado, sobre una superficie plana, protegido de la humedad y del polvo.
6. Procure disponer de un espacio suficiente para un acceso y un pasillo alrededor del aparato con total seguridad. No almacenar ni utilizar el producto en el exterior.
7. Será responsabilidad del usuario controlar y apretar, en caso necesario, todas las piezas antes de utilizar el producto.
8. Sustituya inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.
9. Cualquier operación de montaje/desmontaje en el producto debe ser efectuada con mucho cuidado.
10. No modifique su producto
11. No utilice el producto en caso de deterioro y llévelo a su tienda Décathlon.
12. No guarde la máquina en un ambiente húmedo (al borde de una piscina, en el cuarto de baño).
13. Para su protección, cubra el suelo bajo el producto con una alfombra adaptada, disponible en las tiendas Décathlon.
14. No autorice nunca a más de una persona a la vez sobre el producto.
15. No acerque las manos ni los pies a las piezas en movimiento
16. Durante los ejercicios mantenga la espalda recta.
17. Átese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio
18. NO use prendas amplias ni pendientes, que puedan quedar atrapados en la máquina.
19. Para subir, bajar o utilizar el producto, sujétese siempre al manillar.
20. Mantenga en todo momento a los niños y a los animales domésticos alejados del producto
21. Son numerosos los factores que pueden afectar a la precisión de lectura del sensor de pulso; éste no es un instrumento médico.
22. Está destinado solamente a ayudarle a determinar la tendencia general del ritmo cardiaco.

Advertencia médica

23. Se advierte a las personas con marcapasos, desfibrilador u otro dispositivo electrónico que si utilizan el sensor de pulso lo harán por su cuenta y riesgo.
24. Antes de la primera utilización es recomendable un ejercicio de prueba bajo control médico.
25. No es aconsejable para las mujeres embarazadas utilizar un sensor de pulso.
26. Antes de su utilización consulte con su médico.
27. Para detener el ejercicio, pedalee disminuyendo progresivamente la velocidad hasta que los pedales se paren completamente.
28. Peso máximo del usuario: 130 kg. – 287 libras.

AJUSTES

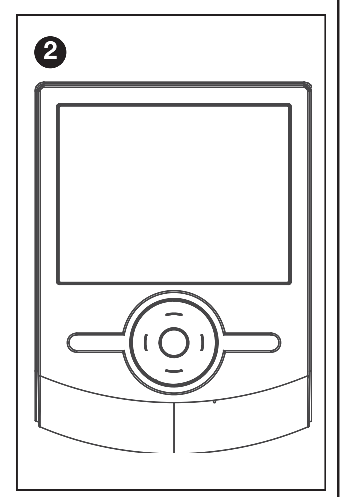


1 NIVELACIÓN DE LA BICICLETA

ADVERTENCIA : hay que bajar de la bicicleta elíptica para nivelar el producto.
En caso de inestabilidad de la bicicleta durante la utilización, gire uno de los compensadores de nivel o los dos hasta suprimir la inestabilidad.

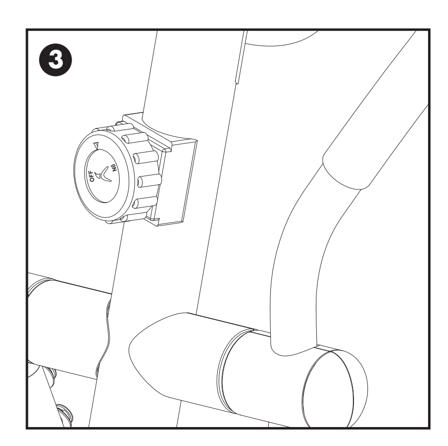
2 AJUSTE DE LA RESISTENCIA

Según la definición EN (Norma Europea), este producto es un "producto de velocidad independiente".
Podrá ajustar el par de frenado no sólo con la frecuencia de pedaleo, sino también eligiendo el nivel de resistencia de forma manual (girando el botón de control de par en los productos no motorizados, pulsando los botones +/- en los productos motorizados).
Sin embargo, en caso de que conserve el mismo nivel de resistencia, el par de frenado aumentará o disminuirá a medida que su frecuencia de pedaleo aumente o disminuya.



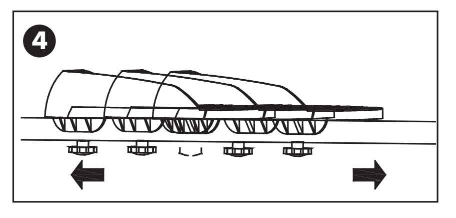
3 ACCESO PROTEGIDO

Acceso protegido por el bloqueo de brazos y pedales con ayuda de la rueda al subir y al bajar el producto.



4 AJUSTE DE LA POSICIÓN DE LOS PEDALES

Tiene la posibilidad de ajustar la posición de los pedales durante el montaje.
Tiene 3 niveles de ajustes:
En la parte delantera: lo más cerca del manillar.
En el medio.
En la parte trasera: lo más alejado del manillar.
La posición óptima definida es la posición central.
Sin embargo, con objeto de un mayor rendimiento y para adaptarse lo mejor posible a su morfología, este ajuste le permitirá optimizar su posición en su bicicleta elíptica.
La posición en la parte delantera será perfecta para las personas que midan menos de 175 cm. y la posición trasera será adecuada principalmente para las personas que midan más de 185 cm.



DESPLAZAMIENTO DEL PRODUCTO

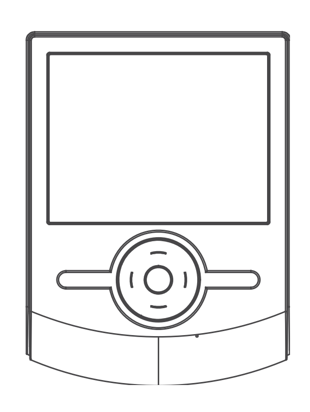
ADVERTENCIA : Hay que bajar de la bici elíptica para realizar cualquier desplazamiento.
En el suelo, colóquese en la parte delantera de su producto, sujete el manillar y atraiga hacía sí la bicicleta. Su producto estará entonces apoyado sobre las ruedas de desplazamiento para poder desplazarlo. Al terminar el desplazamiento, acompañe la vuelta de los pies traseros sobre el suelo.

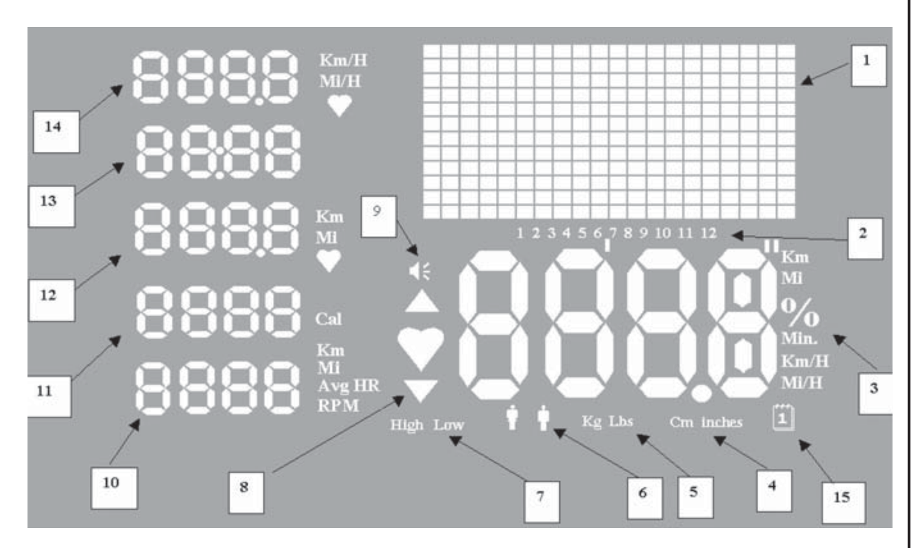
MANTENIMIENTO

Utilice un paño suave para retirar el polvo.
Las huellas persistentes (tipo sudor) podrán retirarse con un paño ligeramente húmedo.

CONSOLA FC 700

VISUALIZACIÓN





VISUALIZACIÓN
1. Zona de visualización de los programas – PANTALLA PRINCIPAL
2. Indicación de selección de los programas
3. Visualización de la VELOCIDAD (Km/h – Mi/h), de la DISTANCIA (Km – Mi) o de la FRECUENCIA CARDIACA (BPM) en función de las selecciones de visualización hechas por el usuario.*
4. Indicador de selección de la TALLA (cm - inch)
5. Indicador de selección del PESO (kg o Lbs)
6. Indicador de selección del SEXO (Hombre / Mujer)
7. Indicador para la configuración de las zonas cardiacas ideales :
   HIGH / altas (100% del valor máx.)
   LOW / bajas (70% del valor máx.)
8. Visualización de salida de la zona cardiaca ideal.
9. Indicador de la presencia o no del aviso sonoro de salida de zona cardiaca ideal.
10. Visualización de la DISTANCIA recorrida
11. Visualización de las CALORÍAS consumidas (Cal)
12. Visualización de la DISTANCIA o de la FRECUENCIA CARDIACA en función de las selecciones de visualización hechas por el usuario en la pantalla principal.
13. Visualización de la Cuenta atrás, 20 minutos por defecto (duración regulable entre 10 y 180 minutos en intervalos de 5 minutos).
    a. Si la duración restante es superior a 1h ➡ Visualización HH :MM
    b. Si la duración restante es inferior a 1h ➡ Visualización MM :SS

Si no hay pedaleo durante más de 5 segundos, la cuenta atrás se detendrá, así como el cálculo de las CALORÍAS.
Se reinicia la cuenta atrás, así como el cálculo de las CALORÍAS, en el primer ciclo de pedaleo.

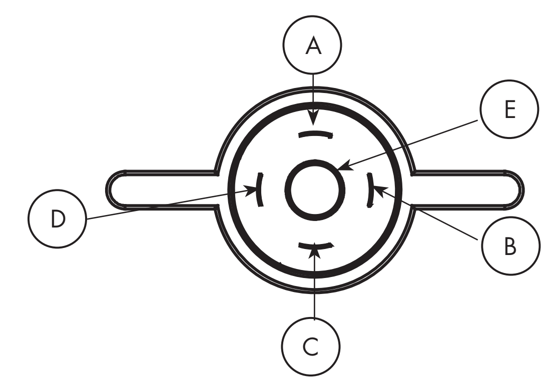
14. Visualización de la VELOCIDAD o de la FRECUENCIA CARDIACA en función de las selecciones de visualización realizadas por el usuario en la pantalla principal.
15. Indicador de selección de la EDAD del usuario

*Durante el ejercicio el usuario podrá modificar la visualización pulsando el botón B o D.

Puesta a cero del aparato :
El producto entra en modo espera al cabo de diez minutos de inactividad aproximadamente.
Los indicadores se ponen a cero a partir de la entrada en modo espera (sin memorización de datos).
El contador se activa a partir de la primera vuelta de pedal o si pulsamos alguno de los botones.

FUNCIÓN DE LOS BOTONES

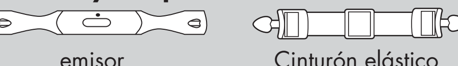
El sistema de navegación de su consola FC700 está compuesto por:
- un botón central de ajuste y de validación, E
- 2 botones de navegación en las pantallas, B y D
- 2 botones de modificación de los valores, A y C

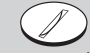


E S P A Ñ O L

CINTURÓN CARDIOFRECUENCIÓMETRO

1. Piezas y componentes

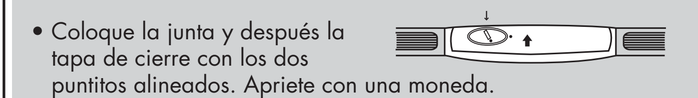




emisor — Cinturón elástico — Pila de Litio CR2032 de 3V — Junta de estanqueidad — Tapa de cierre de batería

2. Instalación de la pila

- Introduzca la pila CR2032 suministrada como se indica a continuación.
- Introduzca primero la batería con el polo + hacia arriba.
- Coloque la junta y después la tapa de cierre con los dos puntitos alineados. Apriete con una moneda.



¡Importante!
Compruebe que la cubierta de cierre esté bien cerrada (1/2 de vuelta, aproximadamente) para evitar que entre la transpiración o agua.

3. Utilización del cinturón

- Antes de colocar el emisor sobre el pecho, humedezca los dos electrodos con agua o un gel de base agua para garantizar una buena transmisión de la señal.



- Centre el cinturón cardiofrecuenciómetro bajo el pecho o los músculos pectorales, directamente encima de su esternón, orientando hacia el interior el compartimento de pilas.
- Ajuste el cinturón para que el emisor mantenga en todo momento un buen contacto con la piel. No apriete demasiado para evitar las dificultades de respiración.
- Si el cinturón cardiofrecuenciómetro está flojo o mal colocado, podrá obtener una lectura errónea o irregular.

FUNCIONES

Velocidad : Esta función permite indicar una velocidad estimada. Ésta puede estar en Km./h (kilómetros/hora) o en Mi/h (millas por hora) en función de la posición del interruptor detrás del producto, véase esquema).

Distancia : Esta función permite indicar una distancia estimada desde el comienzo del ejercicio
Ésta puede estar en Km. (kilómetros) o en Mi (millas) en función de la posición del interruptor detrás del producto.

Tiempo : Esta función indica el tiempo transcurrido desde el inicio del ejercicio, en minutos : y segundos (MM :SS) durante la primera hora y, a continuación, en horas: Minutos (HH :MM)

Calorías: Esta función muestra una estimación de las calorías consumidas desde el inicio del ejercicio.

RPM (Ritmo por minuto): Número de ciclos de pedaleo por minuto.

Tasa de Grasa: Medición de la tasa de grasa.

Frecuencia cardiaca*: La medición de la frecuencia cardiaca se realiza con el cinturón cardiaco. Su frecuencia cardiaca se mostrará en número de latidos por minuto.

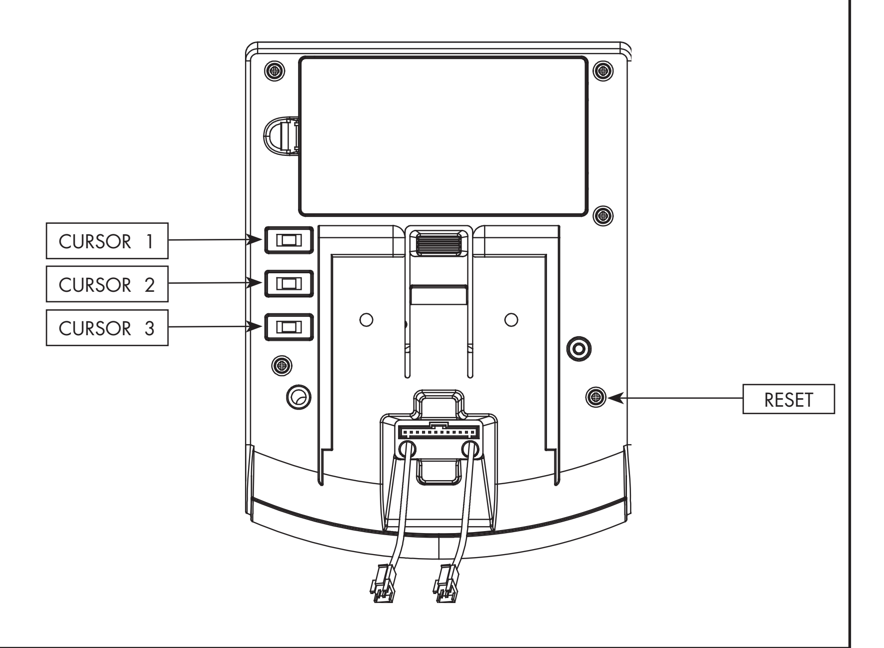
***Atención:** se trata de una estimación y no debe tomarse en ningún caso como una garantía médica.
***Atención:** Durante un período de varios segundos o durante un salto de frecuencia, es posible que el valor visualizado no sea coherente con su ritmo cardíaco real. Esto se debe a la inicialización del algoritmo.
***Atención:** Bajo la influencia de un fuerte campo magnético, el valor de las pulsaciones podrá verse modificado.

AJUSTE EN LA PARTE TRASERA DE LA CONSOLA

Cursor 1 : Selección del tipo de aparato en el que se utiliza su consola: VM (Bicicleta Magnética) — VE (Bicicleta Elíptica)

Cursor 2 : Selección de la Unidad de Medida de DISTANCIA: MI (Millas) — KM (Kilómetros)

Cursor 3: Selección de la zona de utilización del aparato: EU (Europa)/ AS (Asia)



CONFIGURACIÓN

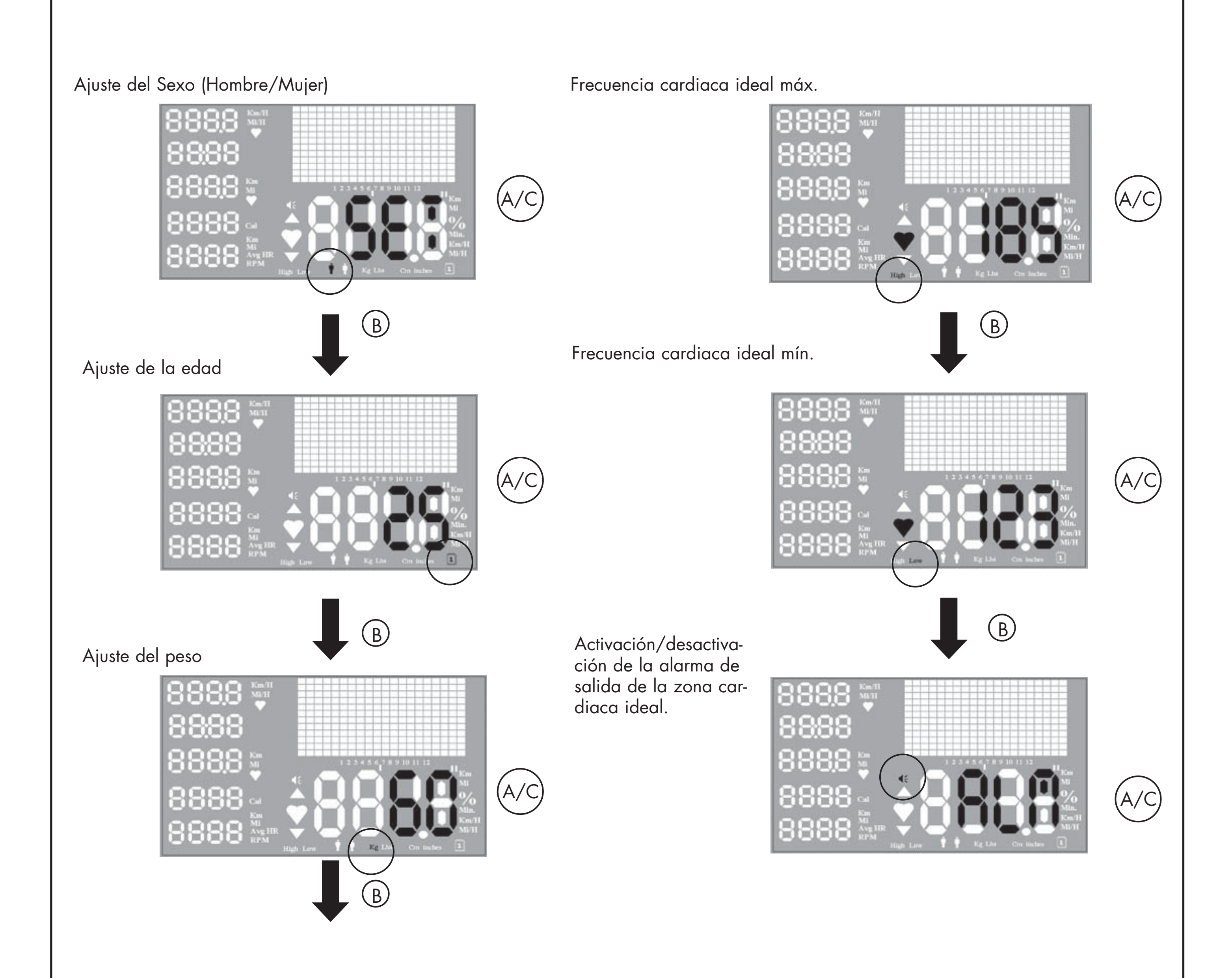
Para entrar en el modo configuración, pulsar durante un rato la tecla E cuando la pantalla muestre la palabra SEL.

Si todavía no había iniciado su ejercicio, al pulsar durante un rato la tecla E entrará directamente en el modo configuración.
Si estaba realizando el ejercicio, al pulsar durante un rato la tecla E se detendrá el programa en curso. Se visualizará la palabra STOP en la pantalla principal durante 15 seg.
Durante este tiempo podrá ver los datos de su ejercicio anterior. La pantalla mostrará a continuación la palabra SEL.
Pulsar durante un rato la tecla E de nuevo para entrar en el modo configuración.

En este modo de configuración podrá introducir su SEXO, su EDAD y su PESO.
El aparato le propondrá entonces una zona cardiaca ideal correspondiente por defecto, con un máximo del 100% del ritmo cardíaco aconsejado y con un mínimo del 70% de este valor máximo.
Podrá hacer variar estos 2 valores gracias a las teclas A y C.

Los botones A y C le permiten aumentar o disminuir los valores. Si se pulsan durante un rato estas teclas los valores pasarán más rápidamente.

La tecla B le permite aceptar su selección y pasar a la configuración siguiente. En caso de error utilice la tecla D para volver a las pantallas anteriores.



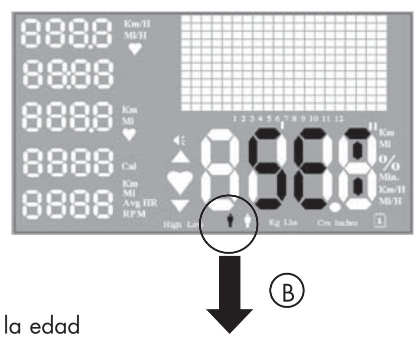
Una vez terminada la configuración, pulse la tecla E para aceptar sus parámetros y salir del modo configuración.
Para configurar sus objetivos personalizados, consulte la tabla y las indicaciones CARDIO-TRAINING.

CÁLCULO DE LA TASA DE GRASA

Para entrar en el modo "CÁLCULO DE LA TASA DE GRASA" pulse durante un rato la tecla C cuando la pantalla muestre la palabra SEL.

Los botones A y C le permiten aumentar o disminuir los valores. Si se pulsa durante un rato, los valores pasarán más rápidamente sobre estas teclas.
El botón B le permite aceptar su selección y pasar a la siguiente configuración. En caso de error, utilice el botón D para volver a las pantallas anteriores.

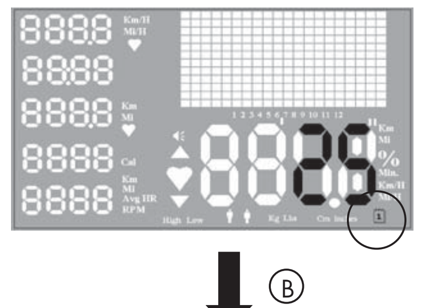
Ajuste del Sexo (Hombre/Mujer)





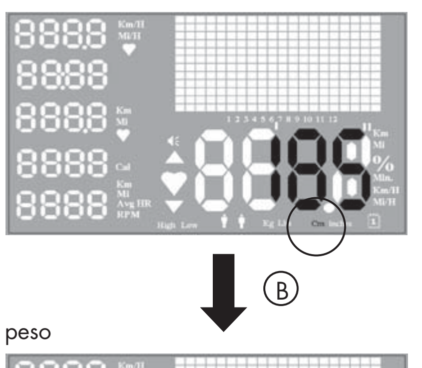
B

Ajuste de la edad



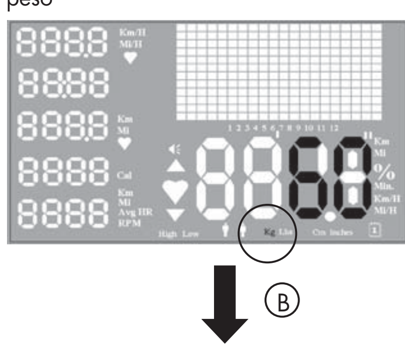
B

Ajuste de la altura

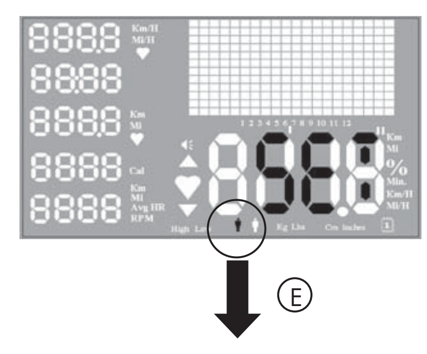


B

Ajuste del peso

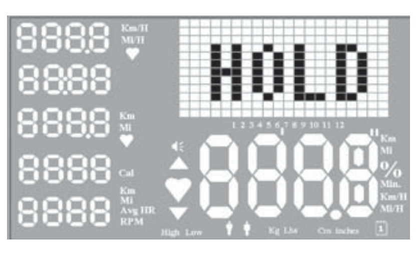


B



E

Coloque las manos sobre los sensores de pulso mientras que se visualice HOLD





Su tasa de grasa aparecerá en la pantalla después de calcularla





Pulse la tecla E para pasar a la selección de programas

	ATLÉTICO	BUENO	MEDIO	ALTO
HOMBRE	< 13%	13-25,9%	26-30%	> 30%
MUJER	< 23%	23-35,8%	36-40%	> 40%

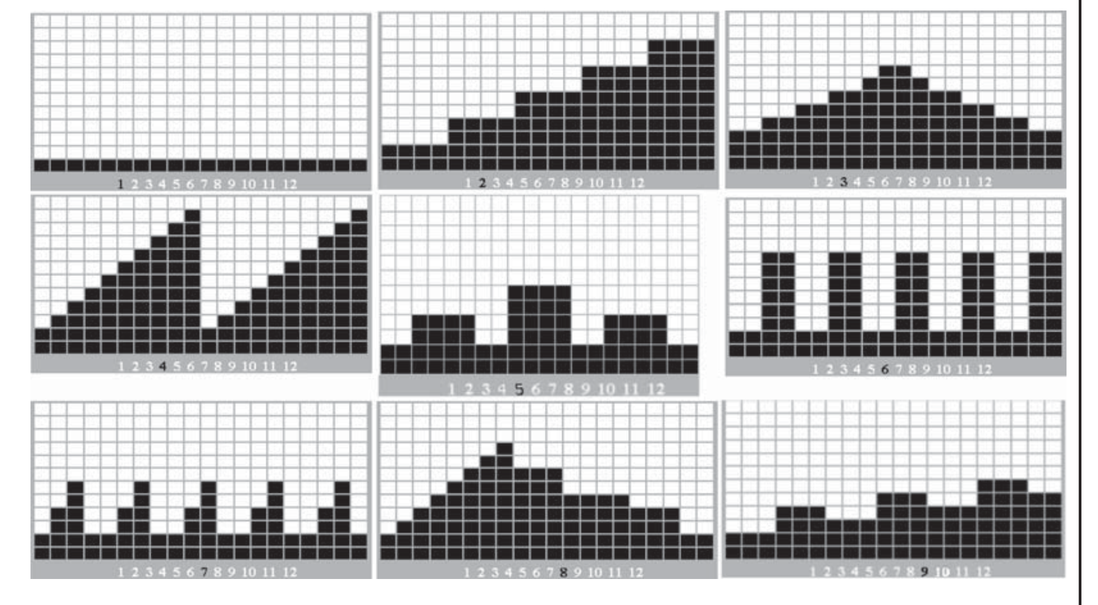
UTILIZACIÓN

Su consola funciona con electricidad o con pilas.
Tras 10 minutos de inactividad la consola se apagará.
Le aconsejamos que retire las pilas si no utiliza su consola durante un largo período de tiempo o si la utiliza normalmente conectada a la corriente.

PROGRAMAS

Recuerde: si pulsa durante un rato la tecla E, se detendrá el programa en curso.
Podrá ver los diferentes programas pulsando las teclas B y D. Selecciónelos con la tecla E.

Programas 1-9
Elija su tiempo de ejercicio con las teclas A y C y acepte con la tecla E. Podrá aumentar la intensidad del ejercicio con las teclas A y C con el programa en funcionamiento.



Programa 10: VATIOS
Elija su tiempo de ejercicio con las teclas A y C y acepte con la tecla E.
Pedalee y ajuste la resistencia (teclas A y C) hasta obtener la potencia deseada, valor indicado en VATIOS en la pantalla principal.
Acepte con la tecla E
La bicicleta adaptará la resistencia en función del ritmo de pedaleo para mantener la potencia aceptada al iniciar el ejercicio.
Cuanto más elevado sea el ritmo de pedaleo menor será la resistencia y al contrario.
Tiene la posibilidad de cambiar el valor VATIOS durante el ejercicio pulsando brevemente la tecla E.
A continuación pedalee y ajuste la resistencia (teclas A y C) hasta obtener la potencia deseada, valor indicado en VATIOS en la pantalla principal.
Acepte con la tecla E

Para una mayor comodidad de utilización, le aconsejamos que pedalee a un ritmo regular.

INFORMACIÓN:
Este ergómetro Domyos ha sido calibrado en función de la siguiente tabla conforme a la norma EN957 clase HA.

	Potencia desarrollada en Vatios	Velocidad de pedaleo (vueltas por minuto)						
		30	40	50	60	70	80	90
Nivel de resistencia	1	33	46	62	76	93	113	128
	2	39	51	77	97	117	145	166
	3	45	64	91	116	145	176	203
	4	50	73	106	137	170	209	241
	5	57	84	123	158	198	241	280
	6	62	95	138	178	223	274	318
	7	69	105	156	198	248	301	353
	8	75	115	169	220	276	336	393
	9	81	127	183	240	314	368	433
	10	87	137	196	260	332	403	470
	11	92	147	214	281	355	429	504
	12	102	163	237	300	398	477	560

Programa 11: Fat burn
Le permite trabajar entre un 60 y un 70% de su FC máxima (Frecuencia Cardiaca)
Elija su tiempo de ejercicio con las teclas A y C y acepte con la tecla E.
Podrá aumentar la intensidad del ejercicio con las teclas A y C una vez iniciado el programa
Si su ritmo cardiaco medido está por debajo del 60% de su FC máxima, la bicicleta aumentará la resistencia para subir su FC a la zona cardiaca deseada.
Si su ritmo cardiaco medido está por encima del 70% de su FC máxima, la bicicleta disminuirá la resistencia para bajar su FC a la zona cardiaca deseada.
Para una mayor comodidad de utilización, le aconsejamos que pedalee a un ritmo regular.

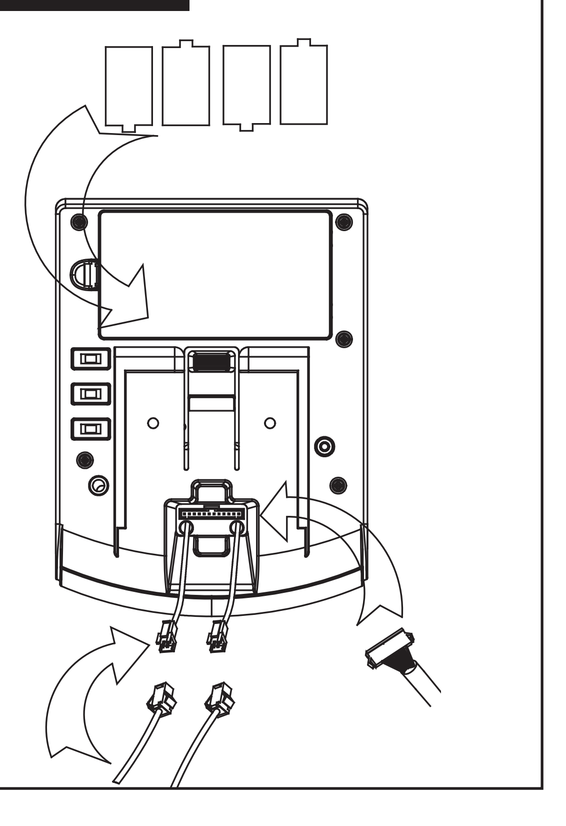
Programa 12: PERF
Le permite trabajar entre un 70 y un 80% de su FC máxima (Frecuencia Cardiaca)
Elija su tiempo de ejercicio con las teclas A y C y acepte con la tecla E.
Podrá aumentar la intensidad del ejercicio con las teclas A y C una vez iniciado el programa
Si su ritmo cardiaco medido está por debajo del 70% de su FC máxima, la bicicleta aumentará la resistencia para subir su FC a la zona cardiaca deseada.
Si su ritmo cardiaco medido está por encima del 80% de su FC máxima, la bicicleta disminuirá la resistencia para bajar su FC a la zona cardiaca deseada.

Para una mayor comodidad de utilización, le aconsejamos que pedalee a un ritmo regular.

Si observa un desvío del par resistente (de más de un 10%) durante los 2 años de garantía, deje de utilizar su bicicleta y póngase en contacto con la tienda más cercana.

INSTALACIÓN DE LAS PILAS

1. Retire la consola de su soporte, levante la tapa de las pilas que se encuentra detrás del producto, coloque cuatro pilas de tipo LR 14 (1,5 V) en el lugar previsto para ello detrás de la pantalla.
2. Asegúrese de la correcta colocación de las baterías y del contacto perfecto con los bornes.
3. Vuelva a colocar la tapa de las pilas y asegúrese de su funcionamiento.
4. Si la pantalla es ilegible total o parcialmente, retire las pilas, espere 15 segundos y vuelva a colocarlas.
5. Si retira las baterías, se borra la memoria del ordenador.





RECICLAJE :
El símbolo de "cubo tachado" significa que este producto y las pilas que contiene no pueden eliminarse con los desechos domésticos. Son objeto de una selección específica. Coloque las pilas así como su producto electrónico cuando hayan expirado en un espacio de recogida autorizado a fin de reciclarlos. Esta valorización de sus desechos electrónicos permitirá la protección del medio ambiente y de su salud.

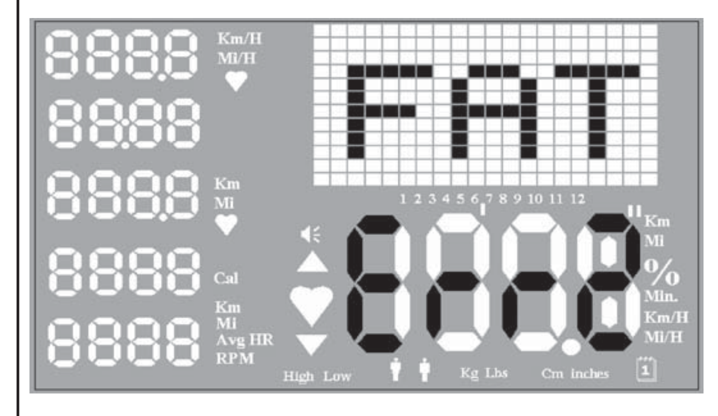
DIAGNÓSTICO DE ANOMALÍAS

- Si observa distancias o velocidades anormales, verifique que el interruptor detrás de la consola esté en posición VM para bicicleta magnética, VE para bicicleta elíptica. Pulse el botón RESET para realizar el cambio.

- En las bicicletas magnéticas cada pedaleo corresponde a una distancia de 4 metros, mientras que en las bicicletas elípticas 1 pedaleo corresponde a una distancia de 1,6 metros (estos valores corresponden a valores medios en bicicleta o andando).

- Si el indicador de ritmo cardiaco (3,12, 14) no parpadea o lo hace de forma irregular, compruebe que el cinturón cardiaco esté bien colocado (consulte las instrucciones del cinturón cardiaco).

- Si aparece la siguiente pantalla al calcular la tasa de grasa, compruebe que sus manos estén bien colocadas en los sensores de pulsación y que estos últimos no estén demasiado húmedos.



- Si observa que su contador no indica las unidades de medida correctas para la distancia, compruebe que el interruptor de detrás de la consola esté en posición Mi para una visualización en millas y en Km. para una visualización en kilómetros.

Pulse el botón RESET para realizar el cambio.

Si el sensor no se enciende :
- Si está utilizando pilas: compruebe la correcta posición +/- de las pilas.
- Si el problema persiste, empiece con pilas nuevas
- Si está conectado a la corriente: compruebe la correcta conexión del adaptador con la bicicleta.
- En los 2 casos, compruebe la correcta conexión de los cables detrás de la consola y a nivel del ensamblaje de la potencia con el armazón principal de la bicicleta.

Si el problema persiste: Lleve el aparato a la tienda DECATHLON más cercana.
En caso de que exista un ruido procedente del interior del cárter, si no consigue ajustar el nivel de intensidad en modo manual, no intente arreglarlo. Lleve el aparato a la tienda DECATHLON más cercana.
Si el problema persiste: Lleve el aparato a la tienda DECATHLON más cercana.
Utilice el producto sólo con el adaptador suministrado.

E S P A Ñ O L

C A R D I O - T R A I N I N G

El entrenamiento cardio-training es de tipo aeróbico (desarrollo en presencia de oxígeno) y permite mejorar la capacidad cardiovascular.
Más en concreto, mejora la tonicidad del conjunto corazón/vasos sanguíneos.
El entrenamiento cardio-training lleva el oxígeno del aire respirado a los músculos.
El corazón impulsará este oxígeno a todo el cuerpo y especialmente a los músculos que trabajan.

CONTROLE SU PULSO

Es indispensable tomarse el pulso con regularidad durante el ejercicio para controlar su entrenamiento.
Si no tiene ningún instrumento de medida electrónica, esto es lo que tiene que hacer:
para tomarse el pulso, coloque 2 dedos en: el cuello, o debajo de la oreja, o en la parte interior de la muñeca, al lado del pulgar.
No apriete demasiado: una presión demasiado grande reduce el flujo sanguíneo y puede disminuir el ritmo cardiaco.
Después de haber contado las pulsaciones durante 30 segundos, multiplique por 2 para obtener el número de pulsaciones por minuto.
Ejemplo: 75 pulsaciones contadas serán 150 pulsaciones/minuto.

L A S FASES DE UNA A C T I V I D A D FÍSICA

A - Fase de calentamiento: esfuerzo progresivo.
El calentamiento es la fase preparatoria de todo esfuerzo y permite ESTAR EN CONDICIONES ÓPTIMAS para iniciar la práctica deportiva.
Es un MEDIO DE PREVENCIÓN DE LOS ACCIDENTES TENDINOMUSCULARES.
Presenta dos aspectos:
ACTIVACIÓN DEL SISTEMA MUSCULAR, CALENTAMIENTO GLOBAL.

1) La activación del sistema muscular se efectúa durante una SESIÓN DE ESTIRAMIENTOS ESPECÍFICOS que deben permitir PREPARARSE PARA EL ESFUERZO: cada grupo muscular está en juego, las articulaciones son solicitadas.
2) El calentamiento global permite poner progresivamente en acción los sistemas cardiovascular y respiratorio, a fin de permitir una mejor irrigación de los músculos y una mejor adaptación al esfuerzo. Debe ser lo suficientemente largo: Diez minutos para una actividad deportiva y de ocio, 20 minutos para una actividad de deporte de competición. Observemos que el calentamiento debe ser más largo: a partir de 55 años y por la mañana.

B - Entrenamiento
El entrenamiento es la fase principal de la actividad física.
Gracias al entrenamiento REGULAR, usted puede mejorar su condición física.
• Trabajo anaeróbico para desarrollar la resistencia.
• Trabajo aeróbico para desarrollar la resistencia cardiopulmonar.

C - Vuelta a la calma
Corresponde a la búsqueda de una actividad de poca intensidad; es la fase progresiva de “reposo”.
LA VUELTA A LA CALMA asegura la vuelta a “la normalidad” de los sistemas cardiovascular y respiratorio, del flujo sanguíneo y de los músculos (lo que permite eliminar los efectos contrarios, como los ácidos lácticos, cuya acumulación es una de las principales causas de dolor muscular, es decir, calambres y contracturas).

D - Estiramiento
El estiramiento debe venir después de la fase de vuelta a la calma.
Estirarse después del esfuerzo:
minimiza la TENSIÓN MUSCULAR debida a la acumulación de los ÁCIDOS LÁCTICOS, “estimula” la CIRCULACIÓN SANGUÍNEA.

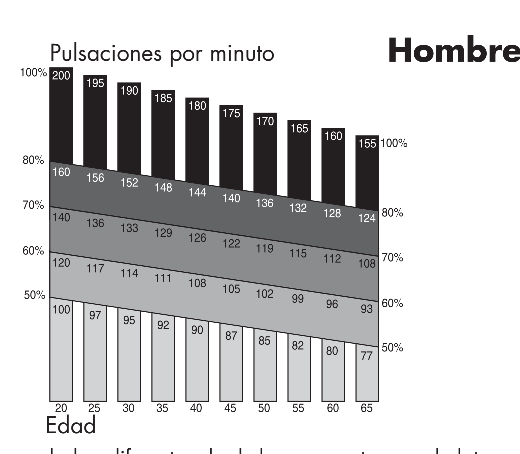
CARDIO-TRAINING: ZONA DE EJERCICIO

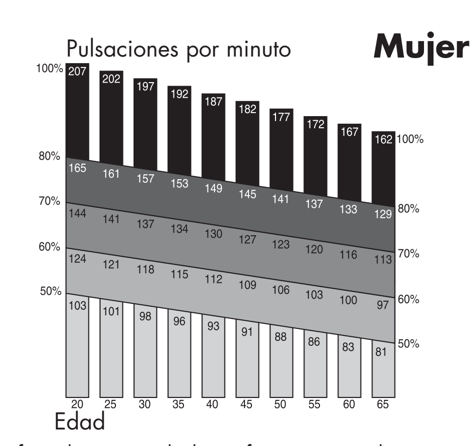


• Entrenamiento de un 80% a un 90% y por encima de la frecuencia cardiaca máxima: Zona anaeróbica y zona roja reservadas a los atletas de alto rendimiento y especializados.



• Entrenamiento de un 70% a un 80% de la frecuencia cardiaca máxima: Entrenamiento resistencia.
• Entrenamiento de un 60% a un 70% de la frecuencia cardiaca máxima: Puesta en forma / Consumo privilegiado de las grasas.
• Entrenamiento de un 50% a un 60% de la frecuencia cardiaca máxima: Mantenimiento / Calentamiento





Si su edad es diferente a la de las propuestas en el plato, podrá utilizar las siguientes fórmulas para calcular su frecuencia cardiaca máxima correspondiente al 100%.
Para hombres: 220- edad
Para mujeres: 227- edad

UTILIZACIÓN

Si está empezando, inicie entrenándose durante varios días con una resistencia y una velocidad de pedaleo suave, sin forzar y tomándose un tiempo de descanso en caso necesario. Aumente progresivamente el número o la duración de las sesiones.

Mantenimiento y calentamiento: Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos.
Para un trabajo de mantenimiento destinado a mantener la forma o a una reeducación, podrá entrenarse todos los días durante unos diez minutos.
Este tipo de ejercicio estará destinado a despertar sus músculos y articulaciones o podrá utilizarse como calentamiento para una actividad física.
Para aumentar la tonicidad de las piernas, elija una mayor resistencia y aumente el tiempo de ejercicio.
Evidentemente podrá hacer variar la resistencia de pedaleo durante su sesión de ejercicio.

Trabajo aeróbico para ponerse en forma: Esfuerzo moderado durante un tiempo bastante largo (35 minutos a 1 hora).
Si desea perder peso, este tipo de ejercicio, acompañado de una dieta, es la única manera de aumentar la cantidad de energía consumida por el organismo. Para ello, inútil forzar más allá de sus límites. Se obtendrán unos resultados óptimos gracias a un entrenamiento regular.
Elija una resistencia de pedaleo relativamente suave y efectúe el ejercicio a su ritmo pero como mínimo durante 30 minutos.
Este ejercicio deberá hacer que aparezca un ligero sudor en la piel pero no deberá dejarle sin aliento en ningún caso.
La duración del ejercicio a un ritmo lento será el que pedirá al organismo que saque la energía de las grasas, siempre y cuando se pedalee más de treinta minutos, como mínimo tres veces por semana.

Entrenamiento aeróbico de resistencia: Esfuerzo constante entre 20 y 40 minutos.
Este tipo de entrenamiento tiende a reforzar de manera significativa el músculo cardíaco y mejora el trabajo respiratorio.
Se aumentará la resistencia y/o la velocidad de pedaleo para aumentar la respiración durante el ejercicio.
El esfuerzo es mayor que el trabajo para la puesta en forma.
A medida que entrene, podrá soportar este esfuerzo durante más tiempo y con un mejor ritmo o con una resistencia superior.
Puede entrenar como mínimo tres veces por semana para este tipo de entrenamiento.
Después de cada entrenamiento, dedique unos minutos a pedalear disminuyendo la velocidad y la resistencia para volver a la calma y llevar el organismo al descanso progresivamente.

GARANTÍA COMERCIAL

DOMYOS garantiza este producto pieza y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura, 2 años para las piezas de desgaste, a partir de la fecha de compra, dando fe la fecha en el ticket de caja.

La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicable, deben ser enviados a DOMYOS en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:
• Daños causados durante el transporte.
• Mal uso o uso anormal.
• Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
• Utilización fuera del entorno privado

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según el país o la provincia.

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France

VE 680

Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
دليل يجب الاحتفاظ به
请保存说明书
請保存說明書



OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

www.domyos.com

Made in China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin



Импортер :
ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1052.476 合格品

TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti
Forum Istanbul AVM. Kocatepe Mah. G Blok No: 1 Bayrampaşa
34235 Istanbul – Turkey

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda
CNPJ : 02.314.041/0001-88